5.076 Polievka rascová s vajcom s opekaným pečivom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
rasca	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
vajcia	10	0,50	12	0,60	16	0,80	20	1,00
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
pečivo	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji zapeníme očistenú, pokrájanú cibuľu, rascu, zalejeme vriacou vodou, osolíme a krátko povaríme. Múku nasucho opražíme, rozriedime vodou, dobre rozšľaháme, povaríme a vlejeme do polievky. Nakoniec zavaríme rozšľahané vajcia a zjemníme maslom. Varíme 20 minút. Ako vložku podávame na kocky pokrájané v rúre opekané pečivo.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	217	52	1,26	3,3	0,9	4,2	0,3	18,0	0,2	0,026	0,0	0,0	1,4	0,0
B	237	57	1,46	3,5	0,9	4,8	0,3	20,9	0,2	0,029	0,0	0,0	1,4	0,0
C	294	71	1,87	4,3	1,2	5,9	0,3	24,8	0,3	0,038	0,0	0,0	2,1	0,0
D	372	89	2,30	5,7	1,8	7,1	0,4	28,8	0,3	0,043	0,0	0,0	2,1	0,0